

# **BOLALAR VA O‘SMIRLARNING SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA GIGIYENA VA PROFILAKTIKANING ILMIY ASOSLARI**

Andijon davlat chet tillar instituti

Ingliz filologiyasi yo‘nalishi

215- guruh talabasi

**Ahmadjonova Oftoboy**

Ilmiy rahbar: **Aliyeva Ra‘no**

## **Annotatsiya (o‘zbek tilida)**

Ushbu maqolada bolalar va o‘smirlar sog‘lig‘ini saqlash hamda mustahkamlashda gigiyena va profilaktikaning ilmiy asoslari yoritilgan. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, kun tartibi va zararli odatlardan himoyalashning ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, profilaktik tadbirlarning bolalar organizmiga ta‘siri hamda kasalliklarning oldini olishdagi roli ko‘rib chiqilgan.

**Kalit so‘zlar:** sog‘lom turmush tarzi, gigiyena, profilaktika, bolalar salomatligi, o‘smirlar, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, immunitet.

## **Аннотация (русский язык)**

В данной статье рассматриваются научные основы гигиены и профилактики в формировании здорового образа жизни детей и подростков. Проанализированы значение правильного питания, физической активности, личной гигиены, режима дня и защиты от вредных привычек. Также изучена роль профилактических мероприятий в укреплении здоровья и предупреждении заболеваний у детей и подростков.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, гигиена, профилактика, здоровье детей, подростки, физическая активность, правильное питание, иммунитет.

### **Annotation (English)**

This article discusses the scientific foundations of hygiene and prevention in shaping a healthy lifestyle among children and adolescents. The importance of proper nutrition, physical activity, personal hygiene, daily routine, and protection from harmful habits is analyzed. The role of preventive measures in strengthening children's health and preventing diseases is also examined.

**Keywords:** healthy lifestyle, hygiene, prevention, children's health, adolescents, physical activity, proper nutrition, immunity.

### **Kirish**

Bugungi kunda bolalar va o'smirlar salomatligini muhofaza qilish jamiyat oldidagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Yosh avlodning sog'lom bo'lib voyaga yetishi davlatning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli sog'lom turmush tarzini shakllantirish, gigiyenik bilimlarni rivojlantirish va profilaktik tadbirlarni amalga oshirish muhim ahamiyatga ega.

Gigiyena inson salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan fan bo'lib, atrof-muhit omillarining organizmga ta'sirini o'rganadi. Profilaktika esa kasalliklarning oldini olishga xizmat qiluvchi chora-tadbirlar tizimidir. Ayniqsa bolalik va o'smirlik davrida organizmning o'sishi va rivojlanishi davom etgani sababli gigiyena qoidalariga rioya qilish juda zarurdir.

### **Asosiy qism**

Sog'lom turmush tarzining ahamiyati

Sogʻlom turmush tarzi insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini taʼminlaydi. Bolalar va oʻsmirlar uchun sogʻlom turmush tarzi quyidagi omillarni oʻz ichiga oladi:

- toʻgʻri va muvozanatli ovqatlanish;
- muntazam jismoniy mashqlar;
- shaxsiy gigiyenaga rioya qilish;
- kun tartibini toʻgʻri tashkil etish;
- zararli odatlardan uzoq boʻlish;
- ruhiy salomatlikni saqlash.

Mazkur omillar organizmning normal rivojlanishini taʼminlab, immunitetni mustahkamlaydi.

#### Gigiyenaning ilmiy asoslari

Gigiyena bolalar organizmining anatomik va fiziologik xususiyatlariga asoslanadi. Bolalar organizmi tashqi muhit taʼsiriga sezgir boʻlgani sababli sanitariya-gigiyena qoidalariga qatʼiy amal qilish talab etiladi.

Shaxsiy gigiyena quyidagilarni oʻz ichiga oladi:

- qoʻllarni muntazam yuvish;
- tishlarni parvarish qilish;
- kiyim va poyabzal tozaligiga eʼtibor berish;
- yashash va oʻqish xonalarini shamollatish;
- uyqu gigiyenasiga rioya qilish.

Gigiyena qoidalariga amal qilinmasligi yuqumli kasalliklarning tarqalishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois maktab, oila va tibbiyot muassasalari hamkorligida gigiyenik tarbiya olib borilishi muhimdir.

### Profilaktikaning o‘rni

Profilaktika kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi. Profilaktik tadbirlar birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi bosqichlarga bo‘linadi.

#### Birlamchi profilaktika:

- emlash;
- sog‘lom ovqatlanishni tashkil qilish;
- jismoniy tarbiya;• gigiyena qoidalariga rioya qilish.

#### Ikkilamchi profilaktika:

- kasalliklarni erta aniqlash;
- tibbiy ko‘riklardan o‘tish.

#### Uchlamchi profilaktika:

- kasallik asoratlarini kamaytirish;
- rehabilitatsiya choralarini qo‘llash.

Bolalar va o‘smirlar orasida profilaktik tadbirlarni kuchaytirish ko‘plab kasalliklarning kamayishiga yordam beradi.

### To‘g‘ri ovqatlanish va jismoniy faollik

To‘g‘ri ovqatlanish organizmni zarur vitamin va minerallar bilan ta‘minlaydi. Ratsionda oqsil, yog‘, uglevod, vitamin va mikroelementlar yetarli bo‘lishi kerak. Fastfud va gazli ichimliklarni ko‘p iste‘mol qilish sog‘liq uchun zararli hisoblanadi.

Jismoniy faollik esa yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, ortiqcha vaznning oldini oladi va ruhiy holatni yaxshilaydi. Sport bilan shug‘ullanish bolalarda intizom va irodani shakllantiradi.

### **Xulosa**

Bolalar va o‘smirlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda gigiyena va profilaktika muhim o‘rin tutadi. To‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena va profilaktik tadbirlar yosh avlod sog‘lig‘ini mustahkamlashga xizmat qiladi. Oila, maktab va tibbiyot muassasalari hamkorligida olib borilgan ishlar orqali sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash mumkin.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Abu Ali ibn Sino. “Tib qonunlari”. Toshkent, 1983.
2. Salomov R.S. “Gigiyena asoslari”. Toshkent, 2020.
3. Sharipov M. “Bolalar va o‘smirlar gigiyenasi”. Toshkent, 2019.
4. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) materiallari.
5. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi ma’lumotlari.
6. Karimov X.X. “Sog‘lom turmush tarzi asoslari”. Toshkent, 2021.